ワンコインレッスンスケジュール

2024年8月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	大会議室	リズム室	リズム室	リズム室	リズム室	リズム室
9:00		9:15～10:00 ヨガ ★ 山田 25名						9:15～10:00 ZUMBA 久保田 35名	9:15～10:00 ボディバンプ45 前島 20名	
10:00			10:00～10:45 バレエエクササイズ 小笹 20名	10:45～11:30 ディスコワールド 佐藤 35名		10:30～11:15 シンプリーステップ 小寺 25名	10:30～11:15 シンプリーエアロ 中西 35名	10:30～11:15 バーレスクダンス RINA 35名	10:30～11:15 ボディアタック45 前島 35名	1・3・5週目／久保田 2・4週目／片野
11:00	実施日 8/5・26	10:30～11:15 シェイプエアロ 小寺 35名	実施日 8/13 20・27		11:15～12:00 ヨガ ★★ YASUKO 20名					11:15～12:00 ZUMBA 久保田/片野 35名
12:00	11:45～12:30 ヨガ ★ YASUKO 20名	11:45～12:30 ボディバランス45 小寺 25名		12:00～12:45 ボディバランス45 中西 25名	実施日 8/14 21・28	11:45～12:30 ZUMBA 佐藤 35名		実施日 8/10・24	11:45～12:30 ヨガ(休) ★★★ YASUKO 25名	12:30～13:15 ストロング ネーション 片野 30名
13:00		13:00～13:45 ZUMBA 片野 35名				13:00～13:45 ヨガ(休) ★★★ YASUKO 25名			12:50～13:50 ボディコンバット 前島 35名	
14:00										
15:00										
16:00										
17:00										
18:00										
19:00		19:15～20:00 ピラティス 吉村 25名		19:30～20:15 ZUMBA 久保田 35名			19:30～20:15 ボディバンプ45 高橋 20名	19:00～19:45 ボディバンプ45 阿波岩 20名		
20:00								20:00～20:45 ボディアタック45 阿波岩 35名		
21:00										

変更がございます

★…500円チケット限定プログラム
(回数券でのご参加はできません)

…高校生から参加可能プログラム

…素足で行うプログラム